

## Les communautés en ligne de l'anorexie : valeurs et influences

AZIMANI Leila

[azimani.leila@courrier.uqam.ca](mailto:azimani.leila@courrier.uqam.ca)

CORDELIER Benoît

[cordelier.benoit@uqam.ca](mailto:cordelier.benoit@uqam.ca)

### Notices biographiques

Leila Azimani est candidate à la maîtrise à la Faculté de communication, Université du Québec à Montréal (UQAM).

Benoît Cordelier est professeur titulaire au département de communication sociale et publique, Université du Québec à Montréal (UQAM).

### Résumé

L'objectif principal de notre étude est de contribuer à la compréhension de la place des réseaux sociaux, particulièrement Facebook, dans le quotidien de personnes ayant un trouble alimentaire, en particulier l'anorexie mentale. Nous analysons la manière dont interagissent ces personnes entre elles lorsqu'elles se retrouvent dans des espaces en ligne dans un cadre qui peut être positif ou pas. Nous nous intéressons au rôle de la communication dans la valorisation des représentations, des principes axiologiques dominants qui s'y constituent et des modalités de socialisation qui en découlent. Précisément, nous cherchons à comprendre comment ces réseaux et groupes en ligne contribuent à la construction de l'identité de ses participantes en relation avec les normes sociales qui s'y développent et comment cela influence, positivement ou non, leur quotidien notamment dans une perspective de recherche de soutien social en ligne. L'étude s'articule autour d'une ethnographie en ligne composée d'entrevues pour relever les types d'interactions et en valider la portée en matière d'influence. Après avoir présenté les fondements de notre recherche (revue de littérature et méthodologie), nous visons à proposer une taxonomie des modalités de socialisation identifiées en mettant l'accent sur les principes axiologiques mis en œuvre.

**Mots-clefs :** Groupes en ligne, interactions en ligne, troubles du comportement alimentaire, pro-anorexie.

## **INTRODUCTION**

Ces dernières années, l'infrastructure de l'internet a évolué de façon très rapide tout en procurant aux internautes de plus en plus d'options technologiques interactives et nouvelles. Le réseau informatique est ainsi passé d'un Web traditionnel où l'on pouvait y trouver de l'information à, plus tard, un Web participatif où les individus pouvaient naviguer et interagir entre eux par le biais, entre autres, des réseaux sociaux et de nouvelles fonctions comme le partage de vidéos (Auclert, 2019).

Ainsi, avec l'installation des réseaux sociaux numériques ces deux dernières décennies, les individus ont davantage d'opportunités de communiquer entre eux sur divers centres d'intérêt qu'ils partagent, et ce, bien que ces échanges ne soient pas toujours à caractère positif. Ainsi, des personnes à risque de développer, ou ayant un trouble du comportement alimentaire, par exemple, pourraient faire accroître ce risque en visitant des sites web qui seraient malsains.

Ce type d'enjeu se retrouve notamment dans des groupes en ligne réunissant des personnes qui prônent l'anorexie nerveuse et que l'on nomme « pro-anorexiques », ou « pro-Ana ». Les principaux objectifs de cette étude sont donc de comprendre, à partir du cadre théorique de l'interactionnisme symbolique avec en particulier les notions goffmaniennes d'identité et de déviance (Becker, 1985)<sup>1</sup>, ce que ce type de groupes représente pour les jeunes femmes qui en sont membres, quelles en sont les logiques d'influences, et surtout, comment les jeunes femmes développent leur identité en relation avec leur participation à ces groupes en ligne. Pour cela, nous avons analysé comment la communication et les liens d'amitié développés au sein de ces réseaux et groupes en ligne peuvent avoir un impact, positif et/ou négatif, sur certaines jeunes femmes ayant un vécu avec un trouble du comportement alimentaire ; principalement l'anorexie nerveuse.

## **MÉTHODOLOGIE**

Dans le cadre de cette étude, et pour répondre à nos objectifs de recherche, nous avons réalisé 12 entretiens semi-dirigés avec des jeunes femmes âgées de 18 ans et plus. Celles-ci sont d'origine française, et les entretiens se sont déroulés en face-à-face ou par téléphone. De plus, toutes les participantes ont un vécu, passé ou présent, avec le trouble du comportement alimentaire et ont toutes eu un compte sur le réseau social de Facebook et sur des groupes en ligne à caractère pro-anorexique. Le recrutement s'est fait par réseau et par la suite, par effet boule de neige.

Au moment de la réalisation de notre recherche, les participantes sont âgées de 20 à 30 ans, et, pour toutes, le déclenchement du trouble du comportement alimentaire s'est fait durant l'adolescence, entre 13 et 18 ans.

## **RÉSULTATS**

Dans cette section, nous allons discuter des principaux résultats d'analyse que nous avons pu récolter tout au long de cette étude. Ainsi, nous verrons la présentation de soi en premier lieu, l'identité en second lieu et, pour finir, les résultats d'analyses reliés à la notion de déviance en troisième lieu.

---

<sup>1</sup> Nous ne le présentons pas par manque de place.

## 1. PRÉSENTATION DE SOI

Cette notion nous est parue particulièrement importante puisque nous avons pu avoir une meilleure compréhension de la présentation de soi de jeunes femmes aux prises d'un trouble du comportement alimentaire dans des réseaux, comme Facebook, où celui-ci est mis en avant. Cela nous a permis de comprendre s'il y avait un écart (ou non) entre leur présentation de soi sur les réseaux sociaux et/ou groupes en ligne pro-anorexiques, et leur présentation de soi hors ligne avec leur famille et leurs proches, par exemple. Ainsi, nous aborderons, dans cette partie, deux principaux éléments : l'anonymat et l'authenticité.

### Anonymat

L'anonymat a été un élément souvent amené par les participantes. En effet, nous avons remarqué que la plupart d'entre elles avaient deux comptes distincts. Précisément, les jeunes femmes nommaient le premier compte « officiel », celui-ci contenant leur nom et des informations concernant leur vie réelle, ainsi que leur entourage, comme les membres de la famille et/ou ami·e·s. Le second compte est un compte secret qu'elles appelaient leur « compte pro-ana ou Ana ». Les termes « pro-ana » et « Ana » sont d'ailleurs les noms familiers que les internautes de ces réseaux et groupes en ligne utilisent pour caractériser le trouble de l'anorexie mentale.

Ainsi, comme nous pouvons le voir dans les prochains extraits, les participantes nous ont raconté qu'elles préféraient rester anonymes afin de protéger leur identité :

Mais... Après moi... C'était juste un compte que j'avais mis pour pas qu'on me reconnaisse mon identité... Je me suis dit que si je fais ça, il faut quand même que je sois discrète.

Avant, j'avais deux comptes Facebook... Un compte « officiel » on va dire... Hmm pour mes amis et ma famille... Et un autre qui était secret. Là où je parlais avec les filles qui avaient un TCA<sup>2</sup>, mon compte Ana. Je me retrouvais tellement dans ce qu'elles disaient que... On dirait que j'étais comme dans un monde parallèle.

Nous avons également remarqué que la plupart des jeunes femmes considèrent cet aspect de leur vie comme étant un autre monde par rapport à celui où elles vivent au quotidien. Pour se préserver, l'une des participantes nous a confié qu'elle sentait devoir avoir un second compte, voire une double vie, pour ne pas se sentir exclue ou incomprise par les autres :

Si on est rendue qu'on se crée une deuxième vie, c'est pas qu'on est folle, c'est parce qu'on se sent tellement incomprise par des gens du monde supposément normal qu'on est obligée de se créer une autre vie.

Par conséquent, les précédents extraits nous ont permis de mieux comprendre pourquoi certaines jeunes femmes préféraient séparer cet aspect de leur vie quotidienne et ainsi éviter toute sorte de stigmatisation en restant secrètes et/ou « discrètes » avec tout ce qui est en lien avec leur compte Ana. Toutefois, le fait d'avoir deux comptes distincts permet à certaines jeunes femmes de s'exprimer davantage sur leur compte Ana, en plus d'échanger avec les autres individus sur le trouble alimentaire et de s'y sentir plus authentiques.

---

<sup>2</sup> Trouble des conduites alimentaires.

## **Authenticité**

Le thème de l'authenticité a également été relevé lors de nos analyses. Nous avons constaté que la majorité de nos participantes ont affirmé être plus authentiques sur leurs réseaux et groupes en ligne qu'avec leur environnement hors ligne. Effectivement, étant donné qu'elles se sentent comprises et partagent des valeurs communes avec des individus vivants des situations similaires, les jeunes femmes dévoilent une facette d'elles-mêmes qu'elles ne montreraient pas à leur entourage hors ligne, comme il a été affirmé dans cet extrait :

C'est sûr que tu es plus authentique en ligne quand tu sais que les autres ne vont pas te juger parce qu'ils vivent des choses similaires à toi alors que tes proches peut-être qu'ils comprendront pas... Alors là oui, tu es plus toi-même en ligne.

Pour certaines jeunes femmes des réseaux et groupes en ligne pro-Ana, dans la vie réelle et hors ligne, la crainte d'être incomprise et/ou jugée par autrui peut jouer dans la manière dont elles vont se présenter et interagir avec les autres. Cependant, lorsqu'elles sont dans un espace en ligne où elles ne présentent que les parties d'elles-mêmes qu'elles veulent exposer aux autres, les jeunes femmes se sentiront plus en sécurité de se dévoiler quant à leur façon de penser, et surtout, par rapport à tout ce qui a trait au trouble du comportement alimentaire. De cette manière, comme nous l'avons relevé dans certains entretiens, des participantes nous ont confié qu'elles portaient un masque lorsqu'elles échangeaient avec des proches de la vie hors ligne. Cela peut montrer une dimension et une facette que certaines personnes voudraient garder pour elles-mêmes afin qu'il n'y ait pas de questionnements et/ou pour éviter de possibles incompréhensions de la part de leur famille et/ou ami·e·s.

## **L'influence du groupe en ligne**

Par ailleurs, nous avons constaté que les jeunes femmes des réseaux et groupes en ligne pro-anorexiques créent des relations entre elles pouvant mener à des amitiés aussi importantes que celles de la vie hors ligne. Cela étant, dans certains groupes et/ou cercles amicaux, l'influence du groupe se développe peu à peu. En effet, comme nous l'avons remarqué durant nos analyses, certaines participantes suivaient des conseils reliés à la perte de poids, par exemple, qu'elles trouvaient sur certains groupes pro-Ana. Ainsi, une participante nous a confié qu'elle ne voulait pas décevoir les autres du groupe et que les membres du groupe s'encourageaient à perdre davantage de poids :

Avant, c'était plus psychologique, du bourrage de crâne. Je vais sur ce site-là pour euh... Pour voir des filles qui ne mangent pas. Ça m'aide à ne pas manger, ça m'aide, voilà ! Puis aussi se faire encourager, ne pas vouloir décevoir... Puis même par rapport... Même la honte, à reprendre du poids par rapport à elles.

Nous remarquons donc l'influence que peuvent avoir certains groupes pro-Ana sur une personne, car, au-delà de l'objectif de perte de poids, il y a une envie d'être incluse dans un groupe et, en conséquence, de s'y conformer. La notion de présentation de soi devient donc nécessaire pour les personnes au sein de ces réseaux et groupes en ligne, car cette envie d'inclusion est indirectement reliée à leur construction identitaire.

## 2. IDENTITÉ

La communication groupale est perçue « comme un processus qui peut troubler les limites du soi. Lorsque ces limites sont incertaines et que le sentiment d'identité est fragile, la multiplicité des regards peut entraîner un sentiment de "dépersonnalisation" » (Marc, 2005 : 89). Le questionnement quant au concept de l'identité, dans le cadre de notre étude, est orienté vers des éléments essentiels comme la possible influence de groupes en ligne pro-anorexiques sur l'identité personnelle d'une jeune femme aux prises avec un trouble du comportement alimentaire ou encore du sentiment de légitimité par rapport à soi et aux autres. En effet, nous considérons qu'il est important de comprendre comment ces jeunes femmes se construisent lorsqu'elles fréquentent des réseaux et groupes en ligne pro-Ana.

Une jeune femme présente sur les réseaux et groupes en ligne pro-anorexiques pourrait porter beaucoup d'attention à ce qu'elle observe, voit et entend de son entourage, pouvant la déconnecter d'elle-même et de ce qu'elle veut intérieurement, afin de s'accorder avec les idées que défend autrui et/ou le groupe avec lequel elle évolue. D'une part, les interactions et échanges entre les individus sur ces réseaux et groupes en ligne peuvent permettre certaines pratiques malsaines, comme l'a indiqué cette participante :

Je parlais avec une fille tous les jours, bah quand elle mettait une publication où elle décrivait ce qu'elle avait fait pour perdre 2kgs, par exemple, bah j'y croyais et je voulais faire pareil... C'était pareil avec d'autres aussi.

L'interaction et les échanges avec d'autres peuvent donc jouer un rôle important dans la construction identitaire de certaines personnes puisque ces dernières ressentiront le besoin d'adopter certaines pratiques afin de perdre du poids, et par le fait même, de se conformer aux règles du groupe, ces dernières faisant simultanément partie intégrante de leur personne et de leur quotidien.

D'autre part, la diffusion d'images de corps minces, par exemple, peut affecter certaines jeunes femmes quant à leur perception de leur image corporelle, mais peut également avoir une grande influence sur elles et sur leurs motivations liées à la perte de poids. Précisément, ces images vont s'imprégner en elles et les inciter, indirectement ou non, à prendre des mesures malsaines pour atteindre, entre autres, leurs objectifs de poids. De plus, il y a un certain encouragement entre les internautes de ces espaces en ligne où les corps minces, voire maigres, sont mis de l'avant. Ainsi, certaines jeunes femmes peuvent ressentir le besoin de maintenir et/ou d'accentuer leurs pratiques pour perdre plus de poids dans des délais démesurés. Par exemple, une des participantes nous a affirmé que :

On va voir les photos d'une personne plus mince ou maigre que nous, et du coup, bah on va se sentir mal par rapport à ça, donc on va se dire « moi aussi je veux être mince comme ça » donc ça encourage encore le truc.

Ainsi, le trouble du comportement alimentaire peut jouer, entre autres, sur la manière dont une jeune femme pense et peut se voir physiquement et mentalement. Cela peut inciter et stimuler le cercle vicieux du trouble alimentaire dans lequel elle se trouve. Cet élément permet de mieux voir cette réalité en ligne et comment les interactions sociales et la diffusion d'images de corps minces, par exemple, peuvent affecter certaines jeunes femmes quant à leur perception de leur

image corporelle et leurs motivations en lien à la perte de poids, mais également avoir une grande influence sur leur construction identitaire.

### **3. DÉVIANCE**

Ce troisième concept répond à notre dernier questionnaire lié à l'écart et à l'isolement des jeunes femmes des réseaux et groupes en ligne pro-anorexiques avec le reste de la société. En effet, la plupart des participantes nous ont confié se sentir étrangères à la majorité des individus de la société. De ce fait, nous rappelons qu'une personne peut être considérée comme étant déviante si elle s'oppose et/ou conteste une norme respectée par la majorité (Becker, 1985). Dans cette section, nous présenterons deux aspects essentiels : l'isolement et le passage de la relation en ligne à la relation en face-à-face.

#### **3.1. L'isolement**

Le fait de se sentir incomprise fait en sorte que les jeunes femmes des groupes en ligne pro-anorexiques préfèrent échanger entre elles et s'isoler du monde réel qui les entoure afin de ne pas ressentir de jugement ou de solitude. De plus, plusieurs participantes disaient avoir créé des relations exclusives avec d'autres membres et s'être de ce fait isolées. En effet, beaucoup utilisaient des termes tels que « s'être enfermée » et/ou « isolée » des autres et du monde réel. Par exemple, une jeune femme nous a affirmé :

C'était enfermement total et coupure totale et... Avec mon entourage, avec mes amis... J'étais complètement dans un vide de la société... De la société proche de moi et de la société en général.

Lors de l'analyse des entretiens, nous avons compris que les jeunes femmes passaient davantage de temps sur leur réseau Facebook et les groupes en ligne pro-Ana puisque cela leur permettait de ne pas s'isoler complètement de toute socialisation. En fait, discuter et échanger en ligne pouvait les aider et les rassurer quant à leur trouble du comportement alimentaire tout en leur donnant l'impression de ne pas être seules et/ou isolées des autres.

#### **3.2. De la relation en ligne vers la relation en face-à-face**

Lors de nos entretiens, nous avons relevé un élément essentiel à détailler dans cette section : la majorité des participantes, soit neuf jeunes femmes sur douze, sont passées des échanges et liens en ligne à des rapports et relations en face-à-face. Cette observation est intéressante, car malgré les distances qui les séparent, ces jeunes femmes ont pu créer des liens assez forts pouvant : 1) renforcer le groupe et/ou les relations hors ligne d'individu à individu et 2) mener à des relations en face-à-face consistant à rompre cet isolement. Selon certaines participantes, ces relations allaient au-delà du trouble alimentaire qui les avait réunies initialement :

Oui, je crois qu'on peut vraiment créer des liens à travers ça même si c'est pas toujours euh, dans le positif [...] C'est là-dessus que je l'ai rencontrée... Puis, j'aurais pas pu trouver une meilleure personne dans ma vie.

Et d'un côté on a pu trouver d'autres points communs que la maladie. Donc du coup, les filles que j'ai rencontrées, c'est des filles avec qui je... je ne vais parler que de maladie en fait !

De plus, nous avons constaté que les jeunes femmes préféraient passer du temps entre elles, car elles n'avaient pas à se justifier auprès des autres quant à leur alimentation, par exemple, ce qui pouvait donner plus d'authenticité à la relation. En effet, comme l'une pouvait comprendre la problématique de l'autre personne quant au trouble alimentaire, lorsque les jeunes femmes se rencontraient, celles-ci ne faisaient pas de l'alimentation un sujet central :

Moi, en fait, quand j'allais les voir, au final, on y allait. Mais en fait, on allait boire un café ou vraiment passer de bons moments... Donc du coup, le symptôme en soi, en fait on n'en parlait pas beaucoup hein c'était plus qu'un détail !

J'en ai rencontré plusieurs ouais ! ... Ça a bien évolué... Je suis restée amie avec une des filles et ça a bien évolué ! On n'est pas restées concentrées au niveau des troubles quoi !

En d'autres termes, comme il n'y avait pas d'incompréhension liée au trouble alimentaire, les jeunes femmes ne ressentaient pas, par exemple, une pression du groupe à manger comme elles auraient pu le ressentir avec des individus qui n'ont pas cette compréhension vis-à-vis du trouble alimentaire. Cette façon de briser l'isolement total d'une personne peut constituer un premier pas vers la socialisation hors ligne avec autrui.

## CONCLUSION

Nous avons trouvé que l'authenticité était plus présente au sein des réseaux sociaux et groupes en ligne pro-anorexiques et/ou Ana, faisant en sorte que certaines personnes se créaient, en quelque sorte, un personnage avec leurs relations hors ligne. Cela est possible, car les jeunes femmes se sentent plus à l'aise avec des personnes vivant des situations qui ressemblent aux leurs par rapport à la relation qu'elles ont avec leur corps et/ou leur façon de s'alimenter. Cela ne présage toutefois pas forcément une issue positive. En effet, certains échanges, interactions et publications sur les réseaux sociaux et/ou groupes en ligne à caractère pro-anorexique peuvent affecter la construction identitaire et la perception que de jeunes femmes auraient d'elles-mêmes, les poussant vers des pratiques malsaines afin de se conformer aux règles et valeurs de la majorité du groupe en ligne.

À ce jour, la relation avec le trouble du comportement alimentaire est compliquée pour sept participantes, tandis que les cinq autres en sont complètement rétablies. D'ailleurs, la majorité d'entre elles, neuf jeunes femmes sur douze, n'ont pas eu recours à de l'aide professionnelle.

Enfin, comme toute étude, celle-ci rencontre quelques limites. Premièrement, il nous a été difficile de contacter de jeunes hommes qui seraient touchés par cette problématique, car ceux-ci ont montré une certaine réticence par rapport à l'étude qui était en cours. Deuxièmement, dans la mesure où notre échantillon est constitué de jeunes femmes ayant un vécu avec des troubles du comportement alimentaire, il a été difficile d'avoir le témoignage de femmes se considérant complètement comme pro-anorexiques et qui perçoivent le trouble alimentaire comme un mode de vie.

Par ailleurs, nous pensons qu'il serait intéressant d'explorer cette réalité avec des adolescentes et adolescents qui ont peut-être un regard différent sur les réseaux et groupes en ligne en lien avec les troubles du comportement alimentaire. De plus, il pourrait être pertinent de voir

comment s'exprime cette réalité sur différents réseaux sociaux autres que Facebook. Une autre suggestion serait de voir quelles ont été les répercussions de la pandémie et du confinement sur les interactions sociales des personnes vivant avec un trouble du comportement alimentaire.

## **BIBLIOGRAPHIE**

Auclert, Fabrice (2019). « Le web a 30 ans : les quatre grandes phases de son évolution. Dans *Futura Tech* ». Repéré à <https://www.futura-sciences.com/tech/actualites/internet-web-30-ans-quatre-grandes-phases-son-evolution-75312/>, consulté le 6 juillet 2021.

Becker, Howard (1985). *Outsiders*. Paris : Éditions Métailié. Repéré de <https://www-cairn-info.proxy.bibliotheques.uqam.ca/outsidiers--9782864249184.htm> consulté le 6 juillet 2021.

Casilli, Antonio et Paola Tubaro (2016). *Le phénomène « pro-ana » : troubles alimentaires et réseaux sociaux*. Paris : Presses des Mines.

Marc, Edmond (2005). *Psychologie de l'identité : Soi et le groupe*. Paris : Dunod.

Marcellini, Anne et Mahmoud Miliari (1999). Lecture de Goffman. *Corps et Culture*, 4, p. 1-21. Repéré de <http://journals.openedition.org/corpsetculture/641>, consulté le 10 juillet 2021.

Wenger, Étienne (2005). *La théorie des communautés de pratique. Apprentissage, sens et identité*. Québec : Presses de l'Université Laval.